



توزيع منهج اللياقة والثقافة الصحية

اسم المعلم هـ

اسم المدرسة

مدير هـ المدرسة



التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الصحة والعافية	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية	١
		مدخل الصحة والعافية	١
		تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	١
		محددات الصحة	١
الأسبوع الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الصحة والعافية	الأمراض المعدية وغير المعدية	١
		تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية	١
		نمط الحياة الصحية	١
		تابع لدرس نمط الحياة الصحية	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩	النشاط البدني	مصادر المعلومات الصحية	١
		مراجعة ختامية للفصل الأول	١
		مدخل إلى الخمول البدني	١
		الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
الأسبوع الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	النشاط البدني	تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
		أنواع ومستويات النشاط البدني	١
		هرم النشاط البدني	١
		إجازة اليوم الوطني الأربعاء والخميس	
الأسبوع الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	النشاط البدني	فوائد النشاط البدني للصحة	١
		محطات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
		تابع لدرس محطات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
		التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
الأسبوع السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	اللياقة البدنية	وصفة النشاط البدني	١
		مراجعة ختامية للفصل الثاني	١
		مدخل اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	١
	اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
		برنامج اللياقة البدنية الشخصي	١
	اللياقة البدنية	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	١

لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا





التاريخ	الوحد	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١
		النظام الغذائي الصحي	١
		تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	١
		السعرات الحرارية	١
		إدارة الوزن	١
الأسبوع الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التغذية	إجازة مطولة: الأحد والاثنين	
		تابع لدرس إدارة الوزن	١
		مراجعة ختامية للفصل الرابع	١
		مدخل السلامة الشخصية	١
		السلامة المرورية	١
الأسبوع التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	السلامة الشخصية	الحالات الطيبة الطارئة	١
		الإسعافات الأولية	١
		تابع لدرس الإسعافات الأولية	١
		خدمات الرعاية الصحية	١
		مراجعة عامة واختبارات	١
الأسبوع العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	الصحة النفسية	مراجعة ختامية للفصل الخامس	١
		مدخل الصحة النفسية	١
		تابع لدرس مدخل الصحة النفسية	١
		اضطرابات الصحة النفسية	١
		تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	١
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	الوقاية من المخدرات والتدخين	الضغوط النفسية	١
		مراجعة ختامية للفصل السادس	١
		مدخل المؤثرات العقلية	١
		تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	١
		إجازة مطولة: الخميس	
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	الوقاية من المخدرات والتدخين	التعاطي والإدمان	١
		تابع لدرس التعاطي والإدمان	١
		منتجات التبغ وأضرارها	١
		أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	١
		مراجعة ختامية للفصل السابع	١

لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا

